よりよい地域をめざして……地域情報紙
シティライフ
2020.1.11 Vol.1506
市原版　配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436 (21) 9311　FAX.0436 (21) 9142
シティライフが提供する動画をWEBで見れます！

プラネタリウム

千葉市科学館（きぼーる内７Ｆ～１０Ｆ）は創設１３年を迎えた現在、年間を通して新たな企画を打ち出し続けている。２００７年１０月に、千葉市民の科学教育の推進と向上を目的にオープンした同館の近年の来場者は、４０万人を超えている。子どもから大人までと来場者の年齢層は幅広く、特に小学生の社会科見学として千葉市内をはじめ県内外の多くの学校に利用されている。また、館外への活動にも積極的に取り組み、市原市の姉崎産業祭など各地イベントへの参加や出張ワークショップを実施している。

興味を持つ大切さ

同館は小学生だけではなく、中高生や大人に対しても日常の中にある科学を楽しんで欲しい！と様々な企画を開催中。専門家の本格的な講演会や星空観察会など、好みの科学のテーマ内容に添った講座内容を選べるので、企画ごとのリピート率も高めだ。同館事業課地域連携グループの松尾知（まつおとも）さんは、「開館の時に小学生でよく遊びに来てくれた子が、大学生になってボランティアやアルバイトで関わってくれているので時の流れを感じます。理系に進む子や、学ぶことを意欲的に楽しんでくれている子の存在を聞くと、とても嬉しく思います」と笑顔で話した。

千葉市科学館といえば7Fの『プラネタリウム』という印象が強い人もいるのではないだろうか。その多彩なラインナップをあなどることなかれ。来館当日の空にある星や星座の見つけ方を生解説するプログラムをはじめ、『名探偵コナン』や『ブーマン・ザ・スノーマン』などアニメーション番組。『フィールアロマ』という、空を見ながら会場にアロマの香りが流れるという企画も。「平日の『リフレッシュタイム』では、上映時間がお昼時ということもあり、近くの会社員の方たちに来ていただくことも多くありました。千葉県最大級のプラネタリウムは一千万を超える星を写しだせます。団体利用で訪れる際には、周囲が気にならないよう事前予約で貸切にすることも可能です。みなさんに楽しんでいただきたいです」と語るのは、総務課の武藤勇一朗さん。

体験で触れる魅力

それでは8F『ワンダータウン』のご案内。視覚や聴覚、脳を使って世界の不思議を探求するフロアだ。天井が斜めになっている『傾いた部屋』では、床に寝転がった状態で数十秒間天井を見つめた後に起きあがると、床から滑り落ちるような感覚が味わえる。「音や光の様々な体験ができますが、ここにはなぜそうなるのか理屈を説明するパネルがほぼありません。どうして？と自分で考えながら、スタッフに聞いてみてください」と、優しく話すのはボランティアの室谷定一さん。現在、同館に登録しているボランティアは約200名。日々、ワークショップや来場者への解説に奮闘している。来場者達は太いパイプに向けて囁いたり、耳を澄ませたり。パズルを上手く箱に収めるよう形を合わせるなど、実際に五感で体験するコーナーは大人でも夢中になってしまうだろう。続いては、9Fの『テクノタウン』。ここは人々の暮らしに根付いた技術の原理を紹介するフロアだ。昔懐かしいテレビや冷蔵庫の電化製品、近年活躍する災害時ロボットの展示などがある。特に人気なのが『スケルトンカー』。車の内部の部品を見られるように、外装はすべて透明になっている。車に乗ってギアを入れれば、エンジンが動いてタイヤが回る原理を、その目で確かめることができるのだ。

スケールの大きさを求めるなら、10Fの『ジオタウン』へ。宇宙と地球、自然と生命の不思議を体験できるフロアだ。ムーンウォーカー体験では、実際に宇宙にいる感覚を味わえる。他、近年社会問題化している自然界の問題、液状化や竜巻、台風の仕組みが装置を使って分かりやすく説明されている。室谷さんは、「科学は生活の中で色んなと

（2Pへ続く）

傾いた部屋

（右から）室谷さん、松尾さん、武藤さん

スケルトンカー

ころに生かされているが、環境は守ることが大切ですね」と話した。

企画を詳しく教えて！

同館の企画で人気のものを一部ご紹介。2月21日㈮18時半からプラネタリウムで『星空ヨガ』が特に女性には魅力的ではないだろうか。また、2月と3月に計3回開催される『星空観察会』ではきぼーるの屋上で、専門家による大きな望遠鏡を使用した天体観察が行われる。年間を通して行われている大人が楽しむ科学教室では、『里山・里海シリーズ』と『生物学の今シリーズ』、『身近な科学シリーズ』など種類も豊富で、より高度な知識を求める人には満足できる内容だ。武藤さんは、「色々な分野があるので、まずは科学に興味と関心をもって欲しいです。そして日常生活における科学との繋がりを感じてもらえたら嬉しいです」と話した。

講座内容や参加方法、料金について詳細はHPおよび電話にて確認を。（松丸）

㈲千葉市科学館：千葉市中央区4の5の1 きぼーる内（7F〜10F）
☎043・308・0511㈹
開館時間：9時〜19時
休館日：年末年始、機器点検日
https://www.kagakukanq.com

竜巻の装置

五井新田祭囃子保存会に支援金35万円

夢まるふぁんど委員会

五井新田祭囃子保存会の松本浩文会長（左から3人目）に支援金を手渡す千葉県遊技業協同組合の長谷部進副理事長（左から2人目）

「夢まるふぁんど委員会」（委員長・大澤克之助千葉日報社社長）は2019年12月19日、市原市五井の五井新田自治会館で「夢まるふぁんど文化（国際）支援事業」の贈呈式を行い、五井新田祭囃子保存会（松本浩文会長）に支援金35万円を贈った。

同委員会は千葉日報社、千葉テレビ、ベイエフエムの県内メディア3社と千葉県遊技業協同組合が運営。社会貢献活動として、2005年から文化支援事業を展開している。

贈呈式では、同組合の長谷部進副理事長が「祭り囃子の継続のために必要な備品をそろえ、文化事業として長く続けていただければ」と目録を贈呈。同保存会はお面やちょうちんなどの備品修繕に支援金を充てる予定で、出席した松本会長ら会員5人は「ますます伝統芸能、文化の継承に力を入れたい」などと感謝した。

五井新田祭囃子は、大宮神社（同市五井）の秋季大祭で「家内安全・五穀豊穣」を祈願して奉納するお囃子。2004年には同市から無形文化財の指定を受けた。

今年も足腰を鍛えて健康な一年を

市原市南部保健福祉センター（なのはな館・牛久377の1）では、毎週水曜と金曜と日曜の3日間、健康増進室によるストレッチ教室が開催されている。開催時間は水曜が13時半から14時、金曜は午前10時から10時半、午後13時半から14時の2回、昨年5月より新規開設された日曜日は13時半から14時10分まで。希望者は事前に安全講習会を受講し、登録カードを発行してもらう必要がある。

同館スタッフの秋葉さんは、「なのはな館は、オープンして5年目になり、現在、健康増進室の登録者数は3600人を超えています。3時間百円で、ストレッチ教室や健康器具マシーン、歩行プールの利用が可能ですので、是非いらして下さい」と、話す。60歳以上の方が登録可能で、取材日のストレッチ教室には80代の参加者も多く見えていた。また市原市在住の人が利用可能なため、利用者は近隣だけに留まらず、ちはら台や国分寺台、姉崎や有秋など市内全域から足を運んでいる。

ストレッチ教室の運動指導員は、「6名の担当者が交代でストレッチ教室やマシーン、歩行用プールのウオーキング教室の指導を行っています。ストレッチ教室は団体指導なので、毎回いらした方の筋肉を確認しながら個々の対応に注意しています」と話し、伸びやかな声で参加者たちの前に立った。簡単な準備運動を終えての、手足の上げ伸ばしや両足でボールを挟んだ状態での骨盤筋肉のトレーニング。参加者10名が、お互いの腕にある筋肉のツボを刺激し合う場面も。「これをやるとマッサージ大会になるんです」という指導員の声に笑いが巻き起こり、「自分で覚えて、自分の手が届かないところを人に押して！とお願いするのがベスト」といいながら、参加者達の間を回る。ほぼ9割のストレッチが座った状態で行うので、身体への負担はない。利用者の60代女性は、「私は開館と同時に登録しました。初めは張り切って週5で通い無理をしてしまったので、今は週2のペースでちょうどいいです。ストレッチ教室とプールとマシーンを楽しんでいます。私も80代になった時に、みなさんのように元気でいたいです」と、話した。また、70代の男性は週3回プールに通い1時間以上かけて水中を歩いているとか。「腰痛があるので陸上では運動しづらいが、プールなら無理なくできる。やりがいがある」と、熱心に語ってくれた。

同館の歩行プールは市内で唯一のもの。チームリーダーの福岡淳子さんは、「ストレッチ教室や歩行プールを利用していただいた方達には、足腰が強くなったと感想をいただいています。プールで行うアクアビクス講習もありますので、たくさんの方のご来館をお待ちしています」と話した。利用方法など詳細については問合せを。（松丸）

㈲南部保健福祉センター
☎0436・92・1481

こでまりの夢
～明ければ、違う風が吹く～

明けまして、おめでとうございます。昨年も、『こでまりの夢』をお読みいただきありがとうございました。皆様にとって、今年も良い年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

さて、令和2年が始まりましたが、私の周りでは出産ラッシュです。新しい時代と共に、出産を希望される方が増えたせいでしょうか。とてもおめでたいことですね。

出産や子育ては、喜びもあれば苦しみもあります。私の出産は4人の子ども全てが難産でしたし、子育ても頼れる人が周りにいない状態だったので、苦しみの方が多かったのかもしれません。そんな試練の真っ最中に、必ず思ったことがありました。『明ければ、違う風が吹く』です。今は辛くても、明日の朝になれば、また違う風が吹くだろう。そう思って乗り切りました。

子育ては母親にとって試練のようなものですね。試練が多い時期というのは、季節に例えると冬の時期。冬の間の木々は、根っこをしっかりと伸ばす時期でもあります。私たちもそう、根っこをしっかりと作っている時期なのです。そして、春になれば、また暖かな違う風が吹く。前向きに楽しみを見つけて乗り越えた先には、きっと大きな花実が見られる時が来るでしょう。子育ても同じですよ。

春前の寒さが続きますが、もうすぐ暖かな違う風が必ず吹くことを信じて、冬の寒さも元気よく乗り切っていきましょう。

今年もよろしくお願いいたします。

中嶋 悦子（なかしま えつこ）
1965年生。宮崎県出身。二男二女の母。大網白里市在住。エンカレッジ・ステーション㈱代表取締役社長。NPO法人民間児童館おおきなかぶ理事長。社会福祉法人ありんこ会理事長。ありんこ親子保育園園長。保育士。エッセイスト。☎0475-53-3509

本プレゼント！
ベスト&ロングセラーシリーズ 続編！
『夫婦・パートナー関係も それでいい。』

シリーズ10万部、コミックエッセイ&専門家コラムで人気の「それでいい。シリーズ」の続編が昨年12月に創元社より刊行！

今回は「パートナーこそ、難しい!!」をテーマに、夫婦・パートナー関係を「対人関係療法」で改善していきます。

誰にでも様々なパートナー関係があるなか、漫画家・細川貂々（てんてん）が、「私、世の中で一番夫がキライ」という友人の言葉をきっかけに、パートナーの存在に疑問を抱き、数多の夫婦面接と治療経験を持つ精神科医・水島広子の元を訪ねる、赤裸々な成長物語です。

専門的でありながらコミックエッセイ化した本書は、誰もが読みやすく分かりやすい内容です。また、結婚に意味はあるのか、同性はどうなのか、パートナーを持たないおひとりさまはどうすればなど、多角的に取り上げていることも特徴です。

・『夫婦・パートナー関係もそれでいい。』著者：細川貂々&水島広子／創元社 A5判 160ページ 税込1320円

この本を1名様にプレゼント。希望の方はハガキ、FAX、メールにて、シティライフ・本プレゼント係まで。1／17㈮必着。

〒290-0056
市原市五井4874の1
FAX0436・21・9142
メール kiji@cl-shop.com

1行24文字 2,400円（税別）

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

◆発行日の２週間前までにご連絡ください。
専用申込書をＦＡＸまたは郵送でお送りします。
◆申込書に住所・氏名・ＴＥＬ・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込下さい。掲載紙面は１部ご郵送します。

買います

●ヤマハピアノ高価 コンドー楽器 ☎0120-137-512

●ピアノ 漆田 ☎24-0833

●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98％で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 水曜定休 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●シツデン音楽教室 ピアノ、フルート、バイオリン、声楽 ☎24-0833

●寿発新カラオケ広場 レッスン＋唄い放題 13～17時、食事付1,500円 毎月末(金) 市原市不入斗（いりやまず） 焼肉寿苑 ☎0436-66-1201・66-2941

営業案内

●ネズミ駆除 超プロが１回で完全駆除 被害はイエダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801

●ミシン修理承ります 90％は直ります 家庭用ミシン どこのメーカーでもＯＫ 持ち込み修理ＯＫ 街のミシン屋いちばん館 ☎０４３６-２０-３４８３

●ピアノのレンタル シツデン ☎24-0833

●シロアリ防除 シロアリは駆除から『予防』の時代です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

坊さんの独り言 ほのぼの法話 233

【ウソ】

「この子はウソがつけません。何でも思ったままを話しちゃうんです」…障がいのある息子様をお持ちのお母さんがおっしゃいました。

普段、私達は思ったままを口に出さないようにします。口にすれば気まずい思いをすることを経験的に知っているからです。だから思ったこととは全く違うことを言うのは日常茶飯事です。おべんちゃらとも言いますが、つまりは「平気でウソをつく」ということです。「健常者」は「ズル賢い」のでしょう。

歳を重ねるうちに「両舌悪口妄言綺語」（二枚舌を使い、悪口を言い、うそを語り、言葉を飾りへつらうこと）が上手になりました。これは苦を生み出す行為＝十悪のうちの四悪です。

必要なウソはあるでしょう…生きていく為に。結果、心や口で自ら苦しみの種を蒔くのです。

「辛いか苦しいか。わかるぞ、その苦悩が…」そうおっしゃる仏の慈悲心を有り難く頂き、御仏と共に本年を歩み出しませんか。

☆『初めて法話会』…18日(土)13時～
今年こそ仏教に出遇ってみませんか
○どなたでもお気軽にお参り下さい
御布施は喜捨（金額ご自由）です
浄土真宗 弘教寺もんしんと会館
市原市姉崎591-13 ☎0436-62-8789
弘教寺 で 検索

お知らせ

●入居者募集 格安貸家2ＤＫＪR長浦駅歩10分敷礼共益0 Ｐ軽2 スーパー・セブン・病院近 ☎080-1097-9810

●錦織健 テノール・リサイタル 2／22(土) 14時開演 千葉市民会館 入場料：3,200円 親しみやすいトークを交え、オペラから日本歌曲、ロックまで幅広いレパートリーをお楽しみください 曲目：プッチーニ「トゥーランドットより誰も寝てはならぬ」、山田耕作「この道」、クイーン「伝説のチャンピオン」他 電話にて要申込み（未就学児の入場はご遠慮ください） 千葉友の会 ☎0436-62-3090

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。
https://www.cl-shop.com/customer/
またはＦＡＸか郵送、メールで FAX0436-21-9142
メール kiji@cl-shop.com

サークル

●ストレッチサークル (月)(土)13～14時 姉崎公民館 50代以上の女性が多く来ています 軽い運動がしたい方、ストレス解消がしたい方は是非 講師：塚元惇也（体育教員・アスレティックトレーナー・柔道整復師） 会費：1回500円 塚元 ☎080-6544-8421

●さわやか四季の歌 第３(水) 9時半～11時半 八幡公民館 月会費：500円 楽しい四季の歌、民謡、童謡等と、軽体操などで健康増進 ヒワタシ ☎090-8309-6483

●少年サッカー・市原ユナイテッドＦＣ 毎(土)(日)(祝)低学年9～12時、高学年13～16時 国分寺台東小学校ほか 年少組～小学6年、保育園児・女の子も大歓迎 月会費：1,500円～、兄弟割引もあり☎080-1023-7191 http://ichiharaunited.web.fc2.com/

●袖ケ浦淡彩画・水彩 月2回・(金)(日) 各1時間 長浦公民館 鉛筆を使用して淡い着色で描く絵画 お子さん、初心者の方、高齢者歓迎 入会金：1,000円、会費：子ども1回550円・大人1回1,000円 澤井 ☎0438-62-9732

イベント

●カフェもの忘れ・認知症対処教室＆スマホ・パソコン相談会 1／11(土) 13時半～15時半 やさしい手京葉（若宮団地入口） 参加費：飲み物代300円 もの忘れ外来担当者やケアマネが、もの忘れや認知症の本人・ご家族に対処法の紹介と相談に応じます 早期からの相談が大事です スマホ・パソコン等相談会も同時開催、困りごとのある方は機器持参でどうぞ NPO法人一歩一歩 ☎0436-74-3384

●新春盆栽展 1／11(土)～14(火) 永野園展示場（海士有木） 主催：友の会 ☎0436-36-1064

●５人写真展フォトもみの木 1／11(土)～2／7(金) 喫茶＆福祉ショップもみの木（牛久） 日本各地の風景、祭り、花の写真20点 月１回入替え、随時展示 ☎080-5413-2266

●市原市養神館合気道連盟 鏡開き式 1／12(日) 14時45分～15時45分 若葉中学校 一年間の健康を祈願しての合気道の奉納演武とお汁粉会 見学無料 ☎0436-22-6001

●シニアの集い・銀の鈴 1／14(火) 10時半～ 五井ナザレン教会 参加無料 健康体操・ゲームと歌・脳トレ・交流など どなたでも ☎0436-21-0566

●ガイドヘルパー講座 1／18(土) 13時半～ 辰巳公民館 視覚障がい者の方からサポートの仕方を学ぶ 辰巳福祉ネットワーク・金子 ☎0436-74-7617

●初心者フラメンコ講座 1／18(土)18時半～20時半・T-FLAT(五井駅西口徒歩1分) 1／27(月)19～21時・紅茶の店ホワイトコスモス（市原市山田橋） 気軽にフラメンコを体験できる練習会 簡単な曲で初心者向け、年齢層も様々 持ち物：飲み物、動きやすい服装 会費無料（但し施設の使用料金および駐車場代等の経費負担有） 房総フラメンコプロジェクトちばもす事務局 ☎070-4286-3183

●社交ダンス 1／19(日) 13～14時50分 アネッサ ダンスシューズか上靴持参 参加費：300円 サクラダンスサークル 長尾 ☎090-2480-5880

●第１回清水寺坂登り・福男選手権 1／19(日) 受付エントリー：当日10時～、女性もＯＫ 音羽山清水寺下駐車場（いすみ市岬町鴨根） 小雨決行・荒天中止 出走：小学生の部11時～、中学生の部11時半～、一般の部12時～ 参加無料 京都の清水寺、兵庫御嶽山清水寺とともに日本三清水として知られるお寺 境内の坂道約200メートルを走り、山門を抜けてゴール 1番～3番の到着で福男に 安全確保のため、サンダルなどの走りにくい履き物やコスプレ・被り物などの服装（危険と判断したもの）での参加は禁止 当日は屋台やフードコーナーも予定 ☎0470-87-3360

●新年あけまして・クリスマス？コンサート！ 1／19(日) 14時開演 サンプラザ市原・ispace 入場無料 ぷろぺら雑技団の新年最初のイベント ピアノ、リコーダー、歌、朗読など盛りだくさん かとう ☎0436-74-5527

●子ども食堂 1／22(水) 17時半～19時 市原めぐみの森キリスト教会（市原市国分寺台中央） 参加費：子ども100円、大人300円 メニューは韓国料理 子どもと子ども連れの家族対象 ☎0436-41-8211・080-4816-8211

●辰巳写楽会写真展 1／24(金)まで 辰巳公民館 心に残る感動の写真を展示 スマホ・携帯・コンデジで撮った写真も展示 毎月第4(土)に入替 入会歓迎 ☎0436-74-2256

●遊歩道・倒木整備、椎茸ホダ木づくり 1／25(土) 9～15時 集合：米沢の森（花立野広場） 台風禍として落葉樹の倒木が多い状況 その木をホダ木として椎茸づくりを 2／8の体験準備に倒木整備を実施 米沢の森を考える会・鶴岡 ☎080-5526-8133

●著者を囲む会・中島京子講演会 1／25(土) 14～15時半 長浦おかのうえ図書館 参加無料 独特のユーモアとペーソスあふれる作風で数々の名作を生みだし、「小さいおうち」で直木賞を受賞 近刊「夢見る帝国図書館」で新しい境地を開いた著者が図書館とのかかわりや図書館に対する思いについて語る 著者の本の即売会、講演終了後サイン会も実施（1人1冊） 主催：袖ケ浦市立図書館 要申込・先着120名 長浦おかのうえ図書館 ☎0438-64-1046

●蘇我亭 1／26(日) 13～15時半 蘇我コミュニティセンター 参加費：500円 社会人寄席「蘇我亭」は回を重ねて25回目 新年はどどんと落語三昧！みんなで笑ってハッピーな年初めを 蘇我初登場の寝床家道楽さん、ぜひ再来をとラブコールの多い女性噺家ぽんぽん亭遊月さんを迎え、お馴染み久寿里菊之助さん、百楽庵金一さん、めずらし家芝楽さんの5名の噺家による豪華寄席 落語通も、そうでないかたもたっぷり楽しめます ☎043-264-8331

●国産食肉料理講習会 1／29(水) 9時45分～12時45分 YOUホール 参加無料 先着25名 講師：姥島香織 メニュー：肉々メンチ・豚肉のサンダーパンスープ 持ち物：エプロン・三角巾・布巾2～3枚・筆記用具 要申込 市原食肉事業協同組合 連絡は(月)～(金)9～16時・(土)12時まで (日)(祝)休み ☎0436-21-9100

●倉持光吉・房州浮書絵彫展 1／29(水)まで 10～17時 (月)(木)休 ギャラリー和更堂（更級） 市内在住 孟宗竹に絵や書を彫って浮かす技法 浮世絵等の美人画、花鳥風月、書など約25点 ☎0436-98-5251

●青葉台ふれあいサロン１月作品展示 1／31(金)まで 10～16時 (日)(祝)休 青葉台写真同好会作品展、姉崎子ども習字クラブ作品展、伊坂寿子絵画展、サロン絵手紙教室の皆さんの作品展 ☎080-4085-5977

●おもちゃとマンガの世界「ToyToyコレクション」 1／31(金)まで 10～16時半 (土)(日)(祝)休 いちはら市民ネットワーク・アートギャラリー（国分寺台） ちはら台在住 昭和の懐かしいアニメキャラクターのフィギュア、おもちゃ、今では手に入らない漫画本や雑誌などの貴重なコレクション ☎0436-21-1907

●食を通して外して外国文化を学ぶ・中国ハルピンの家庭料理 2／2(日) 9時半～14時半予定 YOUホール 中国の家庭料理を習いながら楽しく交流 15名 参加費：800円（材料費） 要申込、1／23必着 FAX、メール、ハガキにて 氏名、住所、電話番号を明記し、〒290-8501 市原市国分寺台中央1-1-1 市原市役所 人権・国際課 市原市国際交流協会 FAX.0436-21-0332 メール：iia@city.ichihara.lg.jp/

●市民スケート大会 2／2(日) 10～15時 姉崎公園スケート場 参加費：500円 冬季の健康増進と体力向上を目的とした市民スケート大会 姉崎スケートリンクで転ばないで１周ほど滑ることが出来れば、誰でも参加ＯＫ 公式種目のスピード競技、一般種目のペアー競技、家族リレー、小学生団体リレーなどの競技があり、アトラクションも用意 申込書は姉崎公園スケート場内にて ☎080-6757-5691

●健康寿命を延ばす料理教室 2／5(水) 10～13時半 市原市南部保健福祉センター・なのはな館（市原市牛久） 参加費：700円 市原市内在住60歳以上の方対象 健康を保つための献立のポイントを学び、実際に調理、試食 持ち物：エプロン、三角巾、マスク 1／15・9時～窓口か電話で要申込 ☎0436-92-1481

●荒井恵子水墨画展・日々刻々 2／9(日)までの(金)(土)(日)(祝) 11～17時 ギャラリー夢心坊（市原市皆吉） 西船橋在住、掛け軸を含め100種類の墨を使って描いた作品20点 ☎0436-92-1784

●特別展「クジラはアートだ！」 3／22(日)までの(金)(土)(日)(月)に開館（臨時休館の場合もあり） 10～17時 白浜海洋美術館（南房総市白浜町） 一般500円、大高400円、中小200円 クジラを描いた浮世絵、日本画、絵巻やクジラ絵図、和本、各地の郷土玩具、世界の工芸品、子ども向け本、クジラの骨やヒゲを利用した生活用品やデザインされたグッズなど多数展示 ミュージアムガイドとつまみ食い：1／12(日)11時～当日受付20名・特別展を解説後クジラの干物(たれ)の試食・記念品もあり クジラのカタチのお皿をつくろう！：3／8(日)13時半～要事前申込15名・500円・場所は都美恵窯（つみえがま・南房総市）・クジラをかたどった世界にひとつだけのオリジナル皿を制作・作品は後日焼成して郵送 ☎0470-38-4551

シティライフの求人コーナー アルバイト・パート・正社員求人情報

◆1行 2,400円（税別）～ ◆1枠 8,000円（税別）～

●急募!市役所食堂パート 9～15時30分予定 時給930円 年末年始・夏期・(土)(日)(祝)休 ☎22-1111

●工場勤務 見習い可 やる気ある方大歓迎 浜野近辺 日給11,000円～ 江澤 ☎070-1076-0284

●千種コミュニティセンター：締切1月18日(土) 【パート】一般受付事務・８時３０分～１７時１５分 月１１日程度シフト制・時給９３０円・有給あり 募集人数：若干名・簡単なエクセル操作・制服貸与 ２月勤務可能な方・詳細は☎０４３６-２６-１５１５

●パート・アルバイト募集 ボール回収 時給1,000円、ＡＭ４時半～６時半 アタックゴルフ市原 ☎0438-62-6172 受付(月)～ 藤成産業本社

●スタッフ募集 フロア係：17時～ 時給925円～ パスタ＆イタリアン キャトル ☎0436-42-6474

●洗い場・接客ホール パート・アルバイト・フリーター募集 大学生・専門学校生・高校生・一般主婦 時給1,000円～1,500円・研修期間あり 週３～４日・シフト制 時間応相談 制服あり 日祝休 姉崎駅西口 すき焼き・しゃぶしゃぶ 宝や ☎0436-61-1975

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう

市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142
■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

1月生募集中

1月25日(土)より本講座スタート!!

1月から始めると、卒業式や入学式など、春の行事に着物姿でおでかけできます。

「いち瑠」イメージモデルの藤原紀香さん

春に着物デビュー!!

手ぶらでらくらく通える「いち瑠アリオ市原校」。現在資格取得コースに通う笹月さんは「日舞を始めて、着付けも一から習いたいと、車で通いやすく、1回の授業料が500円で始めやすいいち瑠市原校に決めました」とのこと。笹月さんに誘われた友人のたかのさんも昨年入会し、同じ資格取得コース。「いち瑠で学んで、どれだけキレイに素敵に着られるか分かりました。先生も一緒のイベント「きものdeおでかけ(自由参加・実費別途)」も、着物の歴史や立ち居振る舞いも学べて、いつも楽しみです」と話します。

授業は全10回5000円(税別)、さらに使う着物や帯小物一式は無料でレンタルでき、とてもリーズナブル。一般財団法人日本和装協会の認定資格取得制度もあり、趣味・教養から講師・着付け師などプロを目指す方にもオススメ。1月は無料体験レッスンで初級授業を体験できます。

「お二人とも着物が大好きで一生懸命なのが嬉しいですね」と鈴木先生(左)、笹月さん(中央)、たかのさん。

1月生まだ間に合います！ 無料体験レッスンのご案内

2020年1月

S	M	T	W	T	F	S
(12)	(13)	(14)	(15)	16	17	(18)
(19)	(20)	(21)	(22)	23	24	(25)
(26)	(27)	(28)	(29)	30	31	

○ 無料体験レッスン開催日

都合にあう時間帯をお選びください。
①11:00～13:00
②14:30～16:30
③18:00～20:00

「いち瑠」は東証一部上場の「一蔵」が運営する「きもの着方教室」です

ICHIRU きもの着方教室 いち瑠 アリオ市原校

市原市更級4-3-2 アリオ市原1階
10:00～21:00 年中無休
QRコードまたはHPを検索 いち瑠 市原 検索
駐車場無料

JR五井駅 東口 (平成通り) 小湊鉄道 あさひ自転車 ローソン アリオ市原1F カインズホーム (市役所通り) 市原IC 館山自動車道

まずはお電話ください
◆お申込み・お問合せ シティライフをみたと電話を
0120-993-811

早期入会特典
1月15日(水)までの入会お申し込みで通常入会金3,000円(税別)が無料に!

ペア入会特典
ペアで同時入会の方限定 それぞれにQUOカード500円分をご用意

参加者受付中！ニューヨークで日米高校生の交流会
英語で被災や復興などメッセージを発表

アメリカの北東部日本語教師会では、3月末に開催する「春祭り」に合わせ、2012年から東日本大震災ほか、様々な災害などで被災した日本の高校生を10日間、ニューヨークに招待するプロジェクト「絆 KIZUNA－the bounds of friendship－」を行っています。

自然災害の脅威が、人々や地域にどれほど大きな影響を及ぼすか、高校生が実体験を通したメッセージを英語で発表することで、日米の生徒がともに学び、大切な文化交流を育成するのが目的です。

現在、この活動は国連国際学校でも報告され、日系人会やJTB基金など、多くの団体から資金提供を受け、継続的なプロジェクトとなっています。滞在中は現地にホームステイし、学校訪問、国連訪問、春祭りへの参加などのプログラムが実施されます。春祭りは、北東部エリアの学校で日本語を勉強している生徒450名が国連国際学校に集まり、日本文化を体験したり日本人アーティストのパフォーマンスを見たり、初めて出会う人たちと交流を深めるイベントです。メッセージの発表は、この春祭りとニューヨーク日系人会、招聘された学校などで行います。

今回は市原市を対象に参加者を募集。受付は1/20まで。減災や防災のほか、「再生可能な社会づくり」について、「今、アメリカの高校生に伝えたいこと」という強いメッセージを持った高校生をお待ちしています。

・日程：3/15日本出発、同日NY到着、3/24NY出発、25日本到着 3/19国連見学、ニューヨーク日系人会での発表 3/23春祭り参加、ブースでの発表 そのほか期間中にホームスティと学校訪問など

・費用：飛行機代、宿泊代は提供、参加者は旅行保険を必ず購入

・選考：災害復興について500字以上で書く。応募後に審査が行われ、結果を2/3～10頃に連絡。正式受諾書類などの書類提出を行う

・その他：学校を休むため、先生の推薦が必要

(問)米国北東部日本語教師会・小出さん
nectjsep@gmail.com
http://nectj.org/

間違った「歩き方」が全身をゆがめています
靴を替えただけで姿勢・腰・膝が改善したと喜びの声が多数!!

あなたは毎日元気に歩けていますか?・膝や腰、首などが痛くて歩くのが辛い方、その原因、実は全身のバランスを取っている土台である足裏が大きく関係している事が多いのです。土台である足裏のバランスがおかしいと、知らず知らずのうちに痛みの原因を引き起こすしてしまうのです。そんな土台である足のバランスを整える為の靴選びには、熟練したシューフィッター による、しっかりとした足の計測が重要です。足のサイズや形はもちろん、痛む箇所などを相談し、本当に自分の足に合った靴を履く事が健康への第一歩なのです。

ファミリーさんが推奨する〝ストレッチウォーカー〟は、快適性を重視しながらデザイン性に優れ、お洒落で健康的な靴として人気です。実際に履かれた方からは「姿勢が良くなった」「本当に身体の痛みが消えて楽になった」「歩く事が楽しくなった」「長く歩けて疲れない」など、数多くの喜びの声があがっており、口コミやリピータさんも多くいらっしゃいます。

あなたも今年は足と身体の悩みを解消し、足元から健康になり素敵な一年をお過ごしになってはみていかがでしょうか。